DOMINGA HABLA SOLA

MEJOR HABLAR SOLA
QUE CALLAR ACOMPAÑADA

Elisabeth Justicia

13

Dominga habla sola ¡y a veces hasta se da la razón!

La anciana más tierna, gamberra y viral de las redes nos muestra su ingenio y su filosofía vital en este libro de viñetas y textos en el que recopila algunas de sus más conocidas escenas junto a otras muchas ilustraciones inéditas.

En estas páginas Dominga reflexiona sobre la soledad (la elegida y la obligada), el miedo (como obstáculo y como reto) y el paso del tiempo (que a veces vuela y otras se hace eterno), y a través de ello nos habla de otras muchas cosas, como las emociones, el feminismo, la salud mental o el edadismo. Siempre a través de la ironía deslenguada y la sabiduría que solo alguien que ha vivido mucho puede permitirse.

La ilustradora y diseñadora Elisabeth Justicia ha construido un personaje maravilloso, con alma propia, que da visibilidad a las personas mayores y sus problemáticas, que en el fondo no dejan de ser un reflejo de las de nuestra sociedad.

Elisabeth Justicia

DOMINGA HABLA SOLA

MEJOR HABLAR SOLA QUE CALLAR ACOMPAÑADA

Título original: *Dominga habla sola*

Elisabeth Justicia, 2023

–

Revisión: 1.0

11/04/2023

A mi abuela siempre.

Por enseñarme a andar en equilibrio.

Hay cosas
que aprendemos tarde.

Y más yo, que siempre he sido un poco lenta en ciertos aspectos de la vida. Cuando todos deseaban probar el alcohol, yo aún disfrutaba con un vaso de leche con ColaCao; cuando mis amigas argumentaban por qué llegar un poco más tarde a casa, yo prefería estar en pijama viendo cualquier película de Disney. Y cuando, a día de hoy, mis conocidos crecen, maduran y forman familias, yo aún invierto tiempo en averiguar qué me gustaría ser de mayor. Y me pierdo un poco, claro. El tiempo pasa y parece que debemos estar constantemente tomando decisiones. Ir o quedarse. Derecha o izquierda. Humor o drama. *Mr*. Wonderful o Prozac.

Creo que existen muchos resortes que nos mueven, quizá demasiados. Vivimos en una sociedad acelerada que ya tiró del freno de mano una vez; ese parón repentino de la pandemia nos hizo derrapar, pero no sirvió de mucho. Así en general, quiero decir. Individualmente, yo me di cuenta de que somos vulnerables. Nos creemos invencibles, llenos de actos y decisiones que confiamos que tengan grandes repercusiones pero, en realidad, casi nunca es así. Vivimos en sociedad, o eso decimos, y, si pretendemos lograr esos grandes cambios, para que nuestros actos valgan de algo, necesitaríamos construir una colectividad solidaria donde escuchar activamente los miedos del otro y dedicarles tiempo de calidad. (¡Oh! ¡La empatía!).

Pues bien, me pongo manos a la obra y, mientras otros toman esos miles de decisiones para intentar cambiar el mundo y para tratar de aportar algo a esta alianza social nuestra, yo he decidido escribir y dibujar sobre cosas de las que no lo sé todo, pero de las que doy mi opinión. Procuro no caer en la tentación de dar lecciones de nada, pero sí querría dejar un espacio en tu imaginario que permita la reflexión

sobre momentos y situaciones que provocan emociones que muchas veces no entiendo y puede que tú tampoco.

A veces esas emociones vienen acompañadas de personas, situaciones, sentimientos… y de vez en cuando nos paralizan, claro. Nos hacen reflexionar, dudar, escondernos, sufrir, reír. Oscilamos entre el éxito y el fracaso, entre la alegría y el llanto, entre la cobardía y la valentía, y vemos que no existe el equilibrio, sino nuestra capacidad mayor o menor para ser buenos equilibristas o, por el contrario, caer. Y de eso se trata al final: todo tiene un punto de vista positivo y negativo al mismo tiempo, pero ¿y si el secreto está en saber encontrar un punto medio? ¿Y si conseguimos ese punto realista que nos consuele, nos acompañe en nuestro drama y, a la vez, nos ayude a seguir?

Eso es lo que intento en este libro: encontrar mi sitio en una sociedad que vuela, encontrarme en un modelo de vida urbana que provoca soledad, que está lleno de personas con miedos y que pretende invisibilizar el paso del tiempo, que nos resta valor por el hecho de envejecer. Intento también encontrarles un equilibrio, un punto medio, realista y lejos de idealizaciones a tres grandes temas que nos afectan como individuos participantes en la construcción del modelo de vida actual y como personas sensibles que pretenden sobrevivir a ese miedo al paso del tiempo que pueda acabar en una soledad no deseada.

Espero que en las próximas páginas encuentres varios ejemplos de ese punto medio y diferentes visiones, dependiendo del momento. Porque yo no soy la misma cuando me levanto que cuando me acuesto, y mucho menos de un día para otro. La soledad unas veces me asfixia y otras me cobija. Los miedos me persiguen, pero algunos los afronto. Y el tiempo pasa y me siento vieja, aunque en muchos momentos disfruto de ese paseo. Entenderás entonces mi afán por ser equilibrista. Y te confieso una cosa: unos días dan más vértigo que otros.

Elisabeth Justicia

YA ESTAMOS TODOS
DIEDAD
MIEDO

Soledad

¿Qué pasa cuando ni tu propia presencia te vale?

Un extraño y opresivo deseo invade los tiempos actuales que vivimos: estar presente en las redes sociales. Una herramienta para escapar de la soledad y tener una vida aparentemente plena, aunque sea en una pantalla y aunque luego hablemos solos, como es mi caso, claro, ya lo habrás leído en el título.

Estamos condenados a la soledad por un modo de vida que hemos construido nosotros mismos. Y es que la manera en que se estructura nuestro día a día, sobre todo en las ciudades, propicia soledad no deseada. De hecho, como ya apuntan muchos estudios, se ha convertido en uno de los grandes problemas colectivos que sufrimos en la actualidad. Creamos personas solas. Y esto no es una opinión, es un hecho.

La soledad, como la envidia, puede ser buena o mala. La no deseada (la mala) no responde a una edad. Puede que pongamos más el foco en las soledades que sufren nuestros mayores, sin embargo hay soledades muy diversas, tantas como personas, y muy relacionadas con la experiencia vital de cada una. Cada persona es un mundo y hay muchos mundos solos por ahí.

La soledad no deseada es no importar a quien nos importa. Es sentirse vacío, percibirnos aislados ante nuestro entorno. No tener con quien hablar. Con quien conversar, más bien. Con quien sentirse escuchado sin ser juzgado. Tener ese alguien es un salvavidas enorme para la salud, tanto o más que hacer deporte, dejar de fumar o comer sano. Y precisamente por eso las redes sociales tienen éxito.

Somos seres sociales y así hemos vivido siempre, por eso el hecho de estar solos se considera una situación de fracaso, un tipo de pobreza, un estigma social. Y nos negamos a estarlo porque esos momentos de soledad nos revelan el vértigo del vacío, de la realidad que vivimos, la decepción y el desánimo que nos hacen conscientes de una vida artificial. Porque, por mucho que las redes sociales puedan ser una herramienta para la evasión, son también una bofetada de realidad cuando conseguimos levantar la mirada de la pantalla.

Pero ¿qué pasa cuando nos damos cuenta de que *es mejor hablar sola que callar acompañada*? Que hay momentos en los que encontramos en la soledad una gran compañía. Y esta nos regala un espacio de introspección necesario para el descanso de la cotidianeidad y los problemas vitales y nos facilita momentos íntimos de reflexión basados en nuestro propio conocimiento. Esta nueva soledad nos permite conseguir un estado de ánimo desde el que puedes conocerte a ti mismo, desde el que puedes crear e indagar sobre tu persona. Elegimos estos momentos y los sentimos de una manera positiva. Es entonces cuando la soledad se transforma en solitud.

Y aquí debo dejar un apunte: la Real Academia Española (RAE) define el término *solitud*como *carente de compañía o lugar desierto*. Sin embargo, más allá de los significados que ofrece la institución delas palabras por excelencia, para mí *solitud* habla de esas otras formas de soledad, de ese estar a gusto con uno mismo sin la necesidad de compañía física. Porque la soledad física es diferente a la soledad emocional. Podemos viajar solos, vivir solos, movernos solos y elegir esta forma de estar. Sin embargo, necesitamos sentir que conectamos con alguien. Saber que hay otro u otra ahí, aunque no lo esté físicamente. Saber que existe un acompañamiento emocional, una conexión real y no mediante mensajes o *likes*en un muro.

En conclusión: por mucho que romanticemos la soledad, no siempre la necesitamos igual. Es como comerte una buena taza de chocolate con churros con ganas. Si te proponen ese plan un día que estás empachada, no lo disfrutas igual. Se trata de una condición anhelada y rechazada a partes iguales que proporciona alegrías y nostalgias. Si no fuese así, no necesitaríamos llevarnos mucho más que nuestra propia soledad a una isla desierta.

¿Es la soledad un problema mío
o de todos?

¿PODEMOS ALARDEAR DE CUÁNTO HEMOS AVANZADO COMO SOCIEDAD SI CADA VEZ NOS SENTIMOS MÁS SOLOS?

Cuando el tiempo pasa y la soledad pesa.

SOLEDAD

—¿Pero siempre?

—No, solo a veces. Hay días que estoy la mar de bien así.

¿Y QUÉ DICES QUE TE DUELE?
PUES HAY DÍAS QUE ME DUELE DESAYUNAR SOLA, COMER SOLA Y DORMIR SOLA

Ensayos de equilibrista.

LA SOLEDAD IMPUESTA
ES UN DESEQUILIBRIO

Hay días y días.

ALGUNOS DÍAS
EN LOS QUE ESTOY
TAN SOLA COMO SIEMPRE,
ME SIENTO
TAN SOLA COMO NUNCA

Perder el paraguas
y dejarse llover.

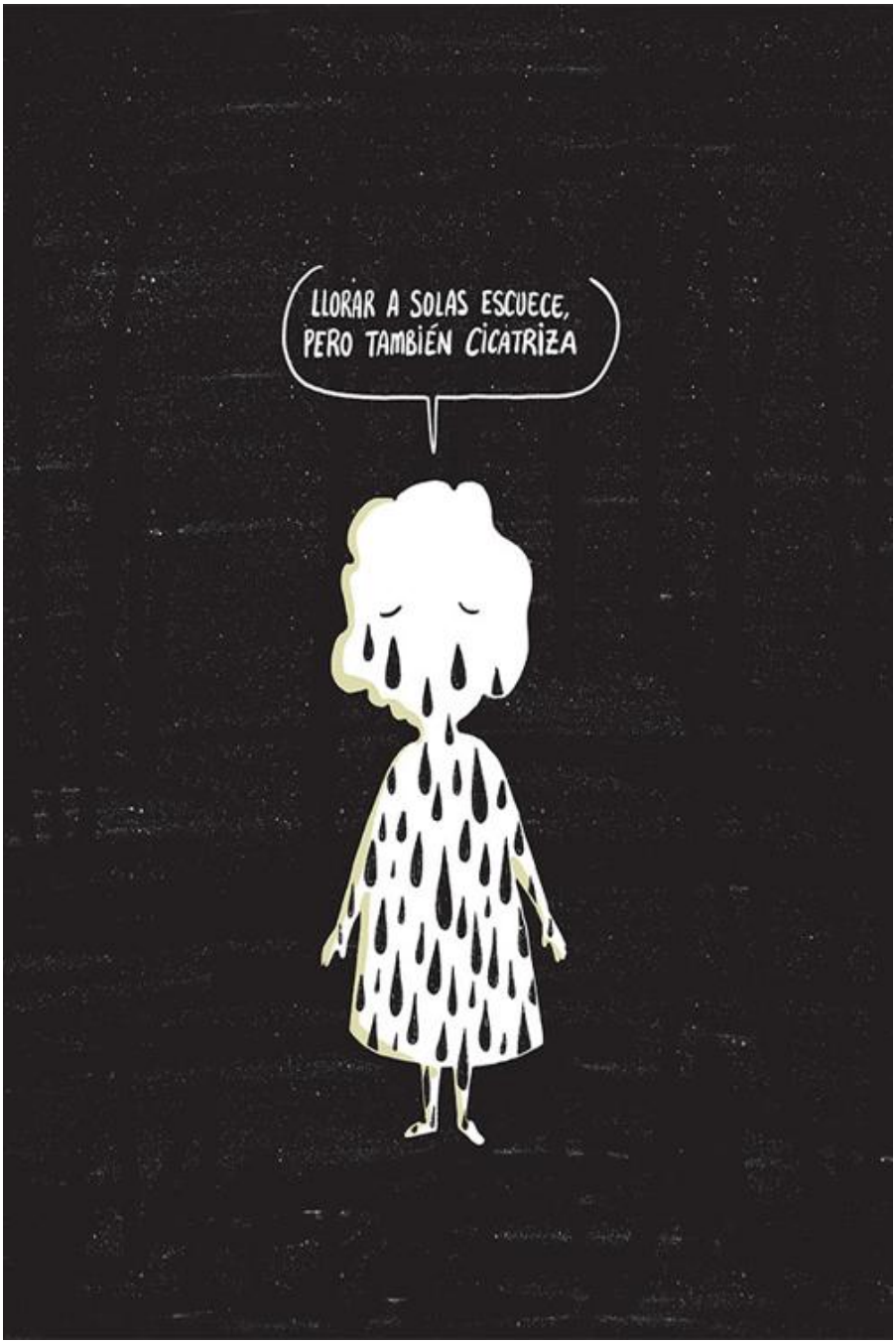
BASADO EN HECHOS
CASI REALES

Verdades escuetas.
Que también podrían ser
mentiras piadosas.

HAY DÍAS EN LOS QUE
NO TE APETECE ESTAR SOLA
Y TAMBIÉN ESTÁ BIEN

Cuando la soledad desborda la casa y el brasero calienta para nadie. Cuando parece que no van a volver las risas sobre el parchís y nadie va a comentar «lo bien que cantaba» cuando suena de fondo Manolo Escobar. Cuando el silencio es tan largo que esperas que alguien llegue con buenas nuevas. O malas. Lo que sea. Pero algo. Cuando la memoria falla porque ya apenas se usa y hay más recuerdos en los álbumes de fotos que en la propia cabeza. Cuando la soledad pesa, pesa mucho.

¡AY, DOMINGA!
¿QUÉ TE DUELE?
LA SOLEDAD, QUE A VECES ME DUELE COMO UN DOLOR FÍSICO


LLORAR A SOLAS ESCUECE,
PERO TAMBIÉN CICATRIZA

A veces

a voces.

A VECES
mi CAMA
ES ASÍ
DE GRANDE

A veces
a risas.

OTRAS VECES
INCLUSO SE
ME QUEDA
PEQUEÑA

Ausencias que se hacen presentes.

ME SIENTO ACOMPAÑADA
CUANDO
TE RECUERDO

Cuando echas de menos,
las ausencias arden por dentro.
Como echar sal en una herida.
Como coger una sartén sin mango.

QUÉ BIEN QUE ESTÉS
RECUERDOS

Encontramos.
Nuevas formas.
De afrontar.
La realidad.

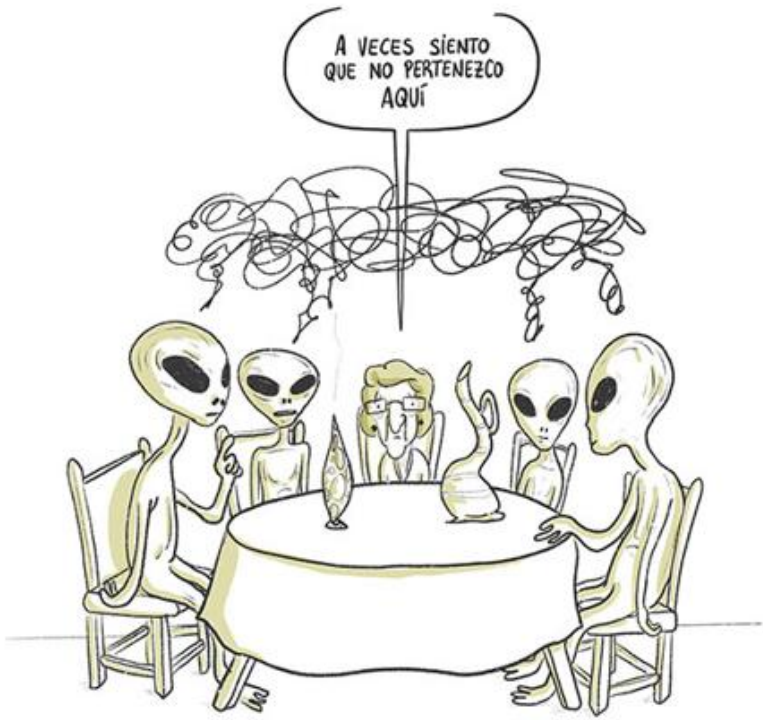
SOÑARTE CADA NOCHE
ERA SOPORTAR CADA DÍA

Cuando ni lo uno ni lo otro.

Cuando todo es relativo y nada es absoluto.

LA SOLEDAD
ES RELATIVA
(IGUAL QUE MUCHAS
COMPAÑÍAS)

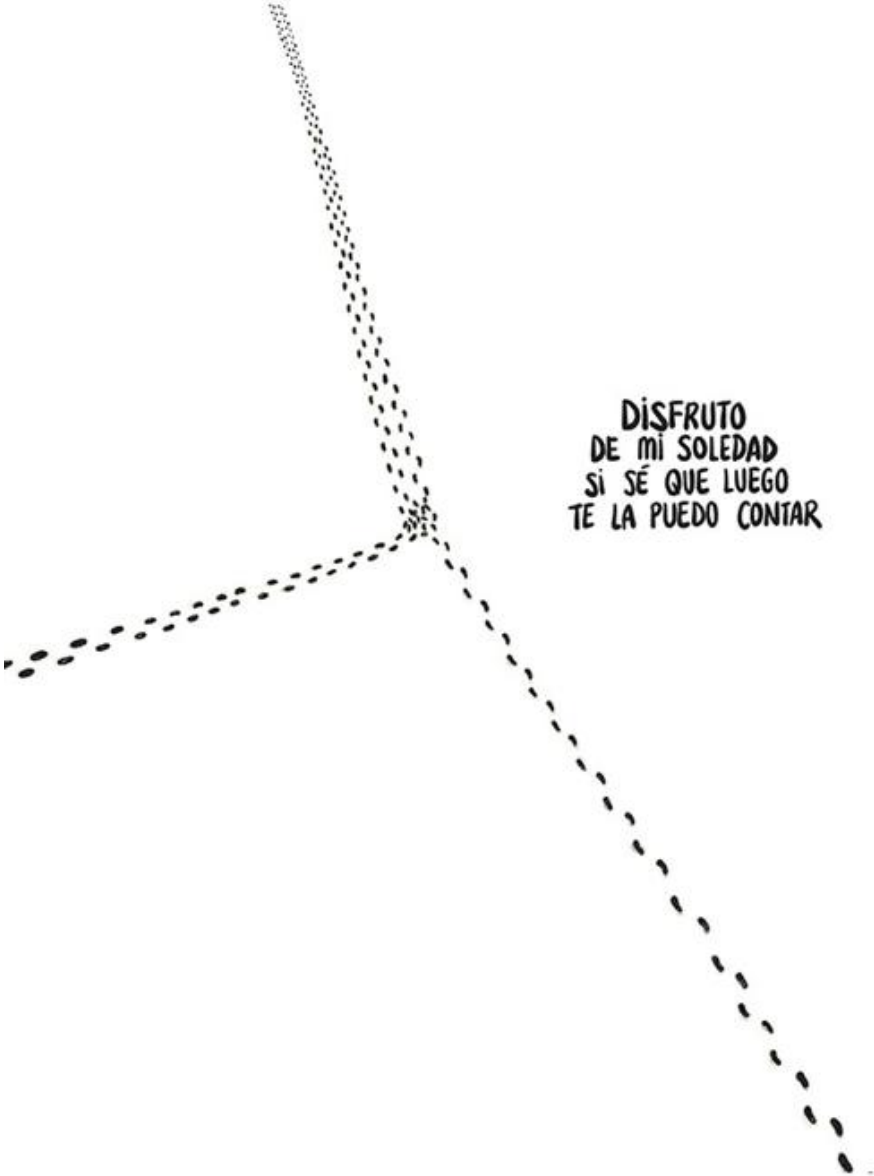
La sensación de no pertenencia
es un claro aviso de que ahí no es.


A VECES SIENTO QUE NO PERTENEZCO AQUÍ

La intimidad es frágil.

A VECES ME HAGO BICHO BOLA
...Y DESAPAREZCO UN RATO

Lo bueno de las conexiones reales
es que con una es suficiente.


DISFRUTO
DE MI SOLEDAD
SI SÉ QUE LUEGO
TE LA PUEDO CONTAR

Mezclando lo habitual con lo inusual.

XI XII I II III IV VI VII VIII IX X

Cuanto más observemos la realidad,

menos tentación tendremos de juzgar a los demás.

¡AY, DOMINGA! QUÉ SOLA ESTÁS SIEMPRE
¿Y NO HAS PENSADO QUE TÚ QUIZÁ LO ESTÁS MÁS?
Cool!

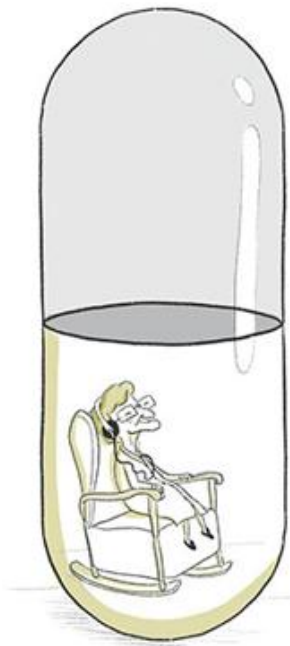
Más que acompañarse mucho,
hay que acompañarse bien.
Con algunas compañías
más bien se desaparece.

NO SE TRATA DE CANTIDAD

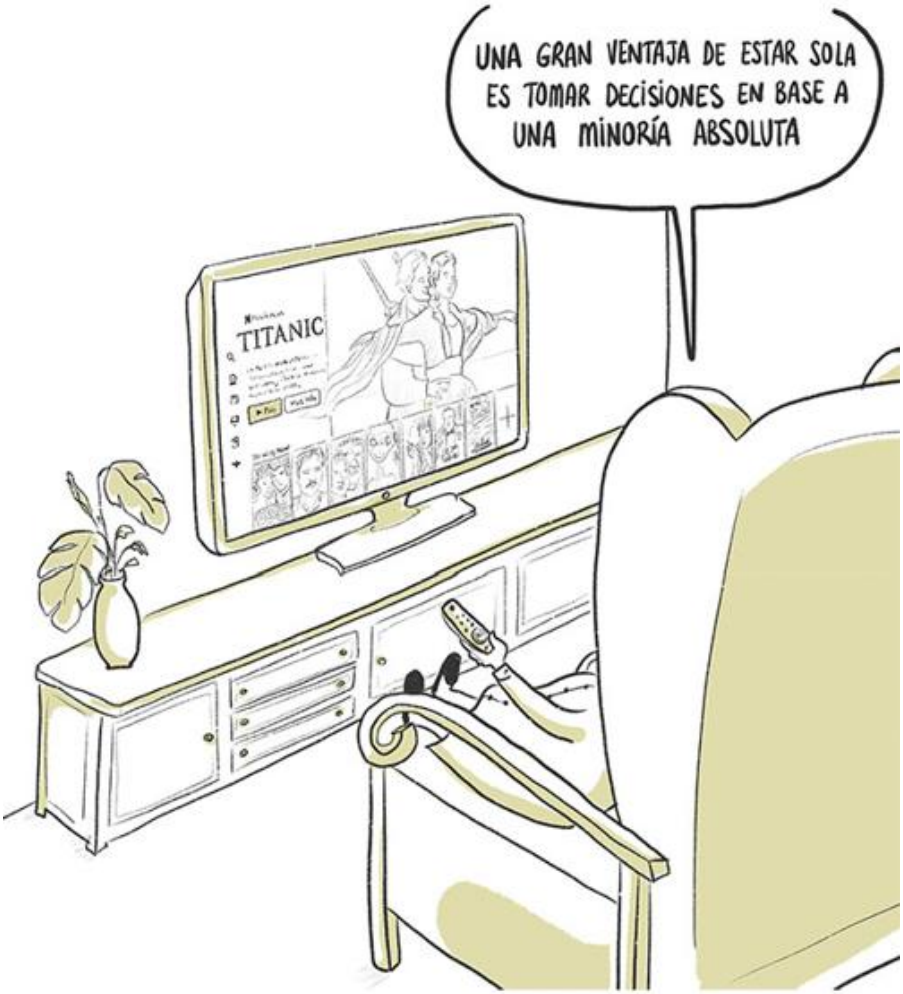
SINO DE CALIDAD

En esos momentos tan plenamente dedicados a ti puedes hacer de todo: reír, llorar, gritar, morir o renacer. Por eso es tan importante conectar (te) de vez en cuando, para sentirte libre durante un rato.

ES MUY NECESARIO
RESERVAR UN ESPACIO PARA TI
DONDE ESCUCHAR TUS DOLORES
Y CURARTE MEJOR



Otra ventaja es que todo el oxígeno es para ti.


UNA GRAN VENTAJA DE ESTAR SOLA ES TOMAR DECISIONES EN BASE A UNA MINORÍA ABSOLUTA
TITANIC

Ni todos los mapas del mundo.
Ni las indicaciones de Google Maps.
Ni siquiera un vikingo con brújula.
Y mucho menos una estrella fugaz.

DEJÉ DE ESTAR PERDIDA
CUANDO ME ENCONTRÉ
EN MI SOLEDAD
USTED
ESTÁ
AQUÍ

Más allá de un cuarto.

De una habitación.

De un mundo.

EL PLACER DE TENER UN ESPACIO PROPIO

Una verdad tan sonora como escueta.

¡ADIÓS!
¡ADIÓS!
POR FIN
...
PPRR!

Sucesos que no vemos venir.

Que llegan por inercia.

A los meses.

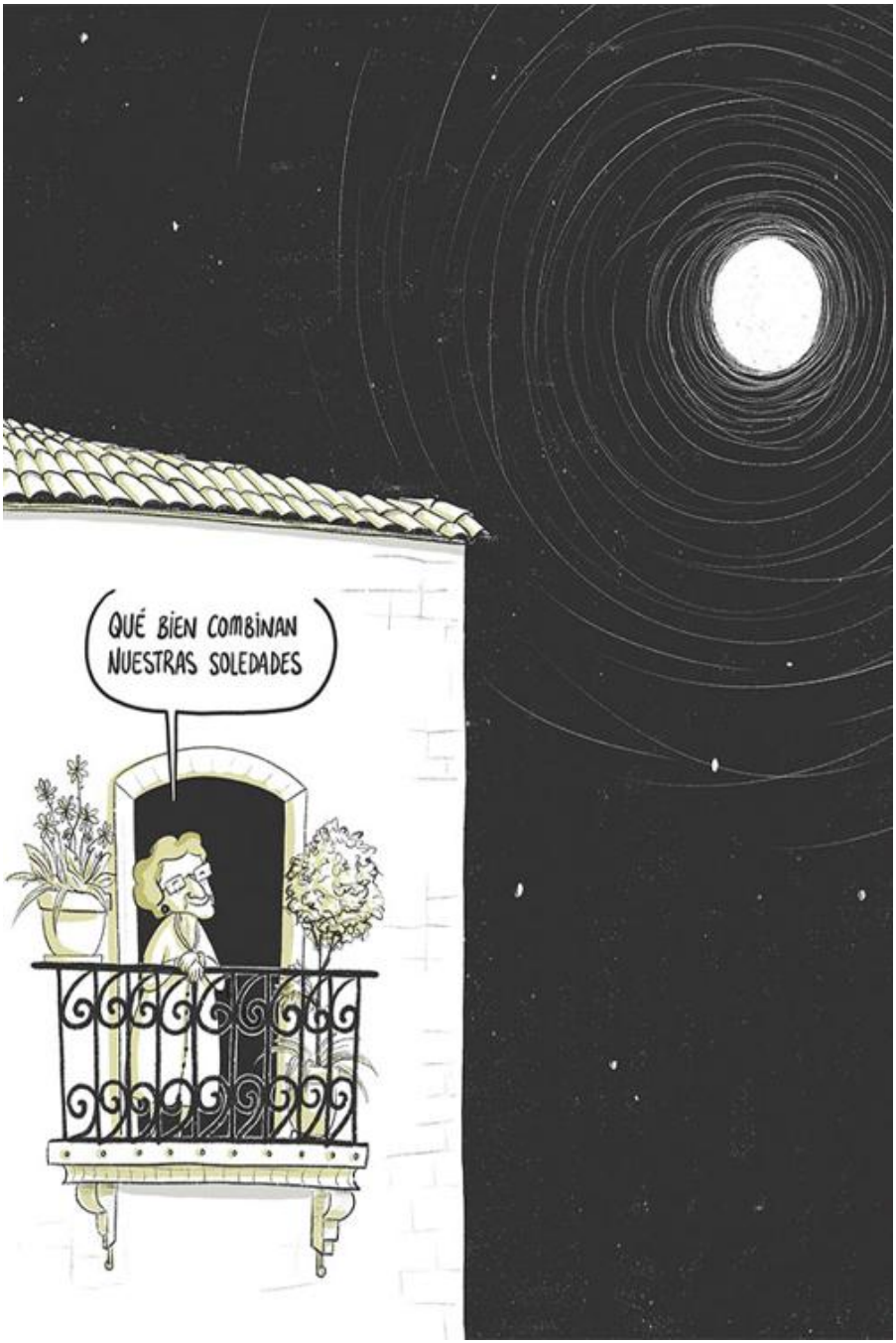
O a los años.

APRENDER A DISFRUTAR DE TU PROPIA COMPAÑÍA DEBERÍA SER TAN IMPORTANTE COMO APRENDER A ANDAR
CON LAS DOS COSAS AVANZAMOS

Pensar en ti
es cuidarte.
Y eso siempre será
un gesto
revolucionario.

ME GUSTA CUANDO
PIENSO EN MÍ
PORQUE ESTOY COMO
AUSENTE

La quietud de la noche se vio alborotada
por tanta compañía.


QUÉ BIEN COMBINAN
NUESTRAS SOLEDADES

Solitud.

Posibles efectos adversos.

Poco frecuentes (1 de cada 10.000 personas).

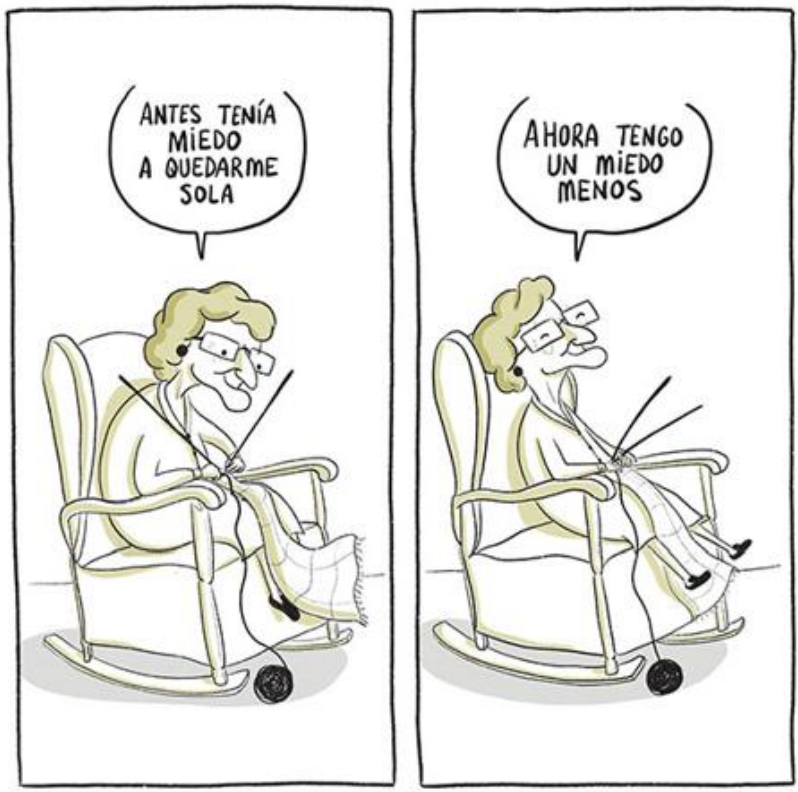
Frecuentes (1 de cada 100 personas).

Muy frecuentes (1 de cada 10 personas).

Frecuencia desconocida.

ME PICA
LA ESPALDA

Quitarse miedos como quien se quita
una tirita de un tirón.


ANTES TENÍA MIEDO A QUEDARME SOLA
AHORA TENGO UN MIEDO MENOS

Miedo

¿Se puede vivir sin miedo?

Dicen por ahí que uno de nuestros grandes miedos es a lo desconocido, a los fantasmas, a las cosas que no existen. Pero yo creo que no es así. Creo que tenemos mucho más miedo a la realidad. A esa posibilidad de afrontar algo que no es tal y como habíamos idealizado, como esperábamos o como ya habíamos asumido. Es triste vivir con miedo a que lo que es no se parezca a lo que habíamos imaginado.

Dicen también que soñar es gratis, pero si no sueñas lo correcto, los sueños pueden salir muy caros. Soñar por encima de nuestras posibilidades puede provocarnos frustración, soledad y miedo. Nos puede paralizar y nos puede hacer vivir en una fantasía constante por temor a una realidad que no queremos afrontar. El miedo altera con sus tinieblas nuestro conocimiento del mundo. Es una especie de eclipse cognoscitivo que cubre nuestros sentidos con una pátina amenazadora que solo cuando se retira nos devuelve a la transparencia de la vida. El miedo nos lleva a exagerar amenazas, minusvalorar nuestras resistencias y confundir nuestra razón. Y, es más, ese cúmulo de pequeñas evitaciones, distorsiones, exageraciones…, no es solo una cuestión individual resultante de nuestra personalidad, carácter o traumas, sino también el resultado de diversos modos de dominación social.

La mayoría de las personas que, como tú, puedan llegar a leer estas líneas seguramente pertenecen a una de las sociedades más seguras de toda la historia de la humanidad. Sin embargo, nuestra vida está impregnada por el miedo. Por el miedo proporcionado y racional, que nos ayuda a prever problemas y tomar decisiones equilibradas, pero también por el miedo desproporcionado e irracional (las conocidas fobias) y que suponen un desarreglo de nuestras capacidades de acción.

Miedos normales y miedos patológicos (en estos últimos no entro, que ya me pierdo mucho y hemos quedado en que solo pretendo darte una opinión sobre las cosas que observo).

Claramente vivimos rodeados de miedos favorecidos, además, por las redes sociales, la sociedad y los cánones en los que nos encorseta (por citar algunos detonantes). Por lo tanto, el problema no es el miedo en sí, sino aquello a lo que salpica: una soledad impuesta, unas arrugas prematuras, una infelicidad sin razón aparente, la ausencia de alguien importante, un corazón roto… Miedos que incapacitan, que nos impiden ser, nos impiden estar, nos hacen infelices, nos aíslan, nos apartan y provocan que nos sometamos a esperanzas de terceros por pura desesperación y que como resultado seamos dominados.

Vemos con claridad que tener miedo es inevitable, pero ¿superarlo es una decisión? Sinceramente creo que debería ser una invitación a la acción. El miedo es necesario. Es bien sabido que constituye un gran sistema de alarma, por lo que no se trata de esquivarlo sino de aprender a aprovecharlo. Es un gran mapa que, si aprendemos a descifrar, puede orientarnos muy bien en nuestras tinieblas.

Si domesticamos nuestros miedos, nos pueden servir de guía. Pueden convertirse en una herramienta de aviso, de información, de actuación incluso (los buenos, no los patológicos). Igual que la tristeza, que nos informa de que hay algo que no funciona en nuestra vida y nos insta a actuar. *¡Ojo! Esto no resulta nada fácil*, pensarás. Y tienes toda la razón. Yo solo lo escribo, pero soy como esos médicos que te recomiendan que dejes el tabaco mientras ellos enlazan un cigarrillo con otro. Pues más o menos así.

Las emociones y sentimientos negativos son útiles, pero hay que superarlos. Si por el contrario los dejamos asentarse, provocarán melancolía (un miedo que no produce acción) o angustia. Por lo que es muy útil ver el miedo como una condición de posibilidad, como todo aquello que produce dolor o límites.

Lo que sí puedo decir con total seguridad y basándome en mi propia experiencia es que usar el humor ante momentos dramáticos no le quita seriedad al asunto, pero lo hace más llevadero. Nos ofrece un salvavidas.

Como la nieve bajo el sol.

ESPERO NO OLVIDAR QUIÉN SOY.
PORQUE SI ESO PASA, ¿DEJARÉ DE SER?

Tipos de sustos.

El tren de la bruja.

Un roto a destiempo.

TENEMOS QUE HABLAR
TENGO QUE IRME
NO APTO
ME RINDO.
¿CÓMO VOY A SER FACISTA SI TENGO UN AMIGO NEGRO?
SUSPENSO
Diagnóstico:
DOLOR CRÓNICO
ADIÓS
NO TIENE CURA

Los treinta.

Los hijos.

Los ascensos laborales.

La felicidad matrimonial.

El envejecimiento activo.

El deporte diario.

La dieta sana.

El arroz que se pasa.

Los *deberías*.

Los *¿aún no*?

Los *¿a qué esperas*?

¡HOLA!
SOY EL MOMENTO
DE HACER BALANCE
DE TU VIDA

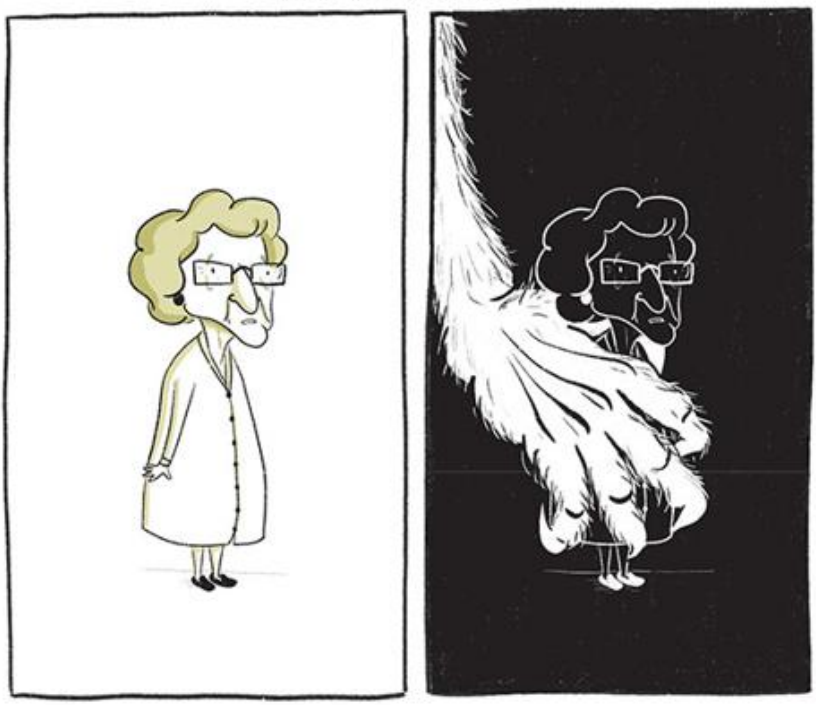
Llamada de madrugada:
Susto inversamente proporcional
a la hora en la que suene el teléfono.

RING!
RING!
RING!
RING!

Cada uno percibe las cosas de un modo diferente.

Como las cosquillas.

EL MIEDO PARALIZA



Ojalá poderlas silenciar
como un grupo de WhatsApp.

TEMO NAUFRAGAR EN MIS PROPIAS TORMENTAS

Qué miedo ese enganche que sustituye

logros por *likes*,

amistades presenciales por conexiones virtuales,

y tus tristezas por vídeos de gatitos.

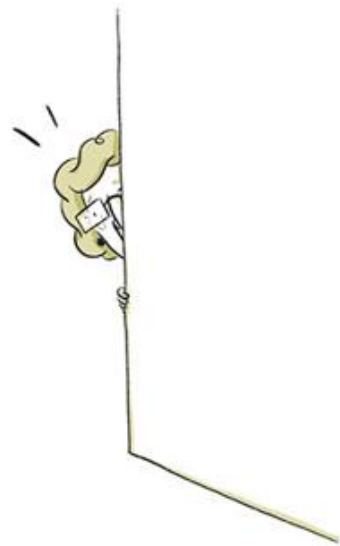
Claustrofobia, dirán algunos.

ME DAN MUCHO MIEDO LOS LUGARES CERRADOS

Por si la anterior.

Por si la siguiente.

ME DA UN MIEDO TERRIBLE
LA GENTE QUE NO TIENE
SENTIDO DEL HUMOR



A veces no hay más veces.

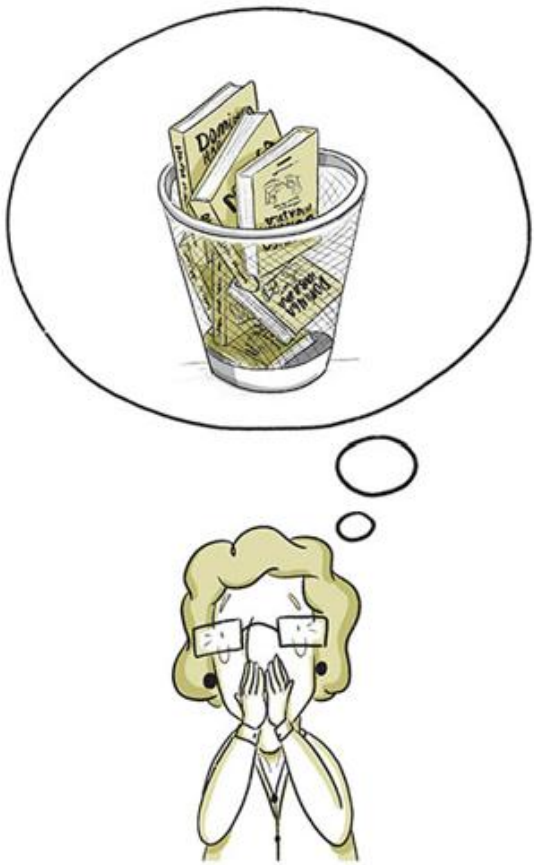
A VECES
ME SIENTO ASÍ
AL TOMAR
ALGUNAS DECISIONES

Tomad, bebed y leed todos de él.

ME DA MIEDO PENSAR
QUE ALGÚN DÍA SERÁ
NUESTRA ÚLTIMA CENA

La percepción y opinión sobre un libro depende del momento en que es leído.

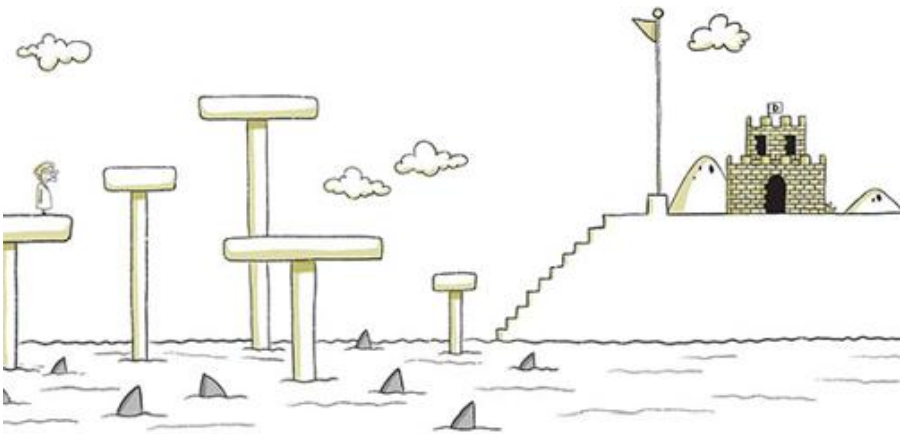
Espero que estés teniendo un buen día.



Ese de ahí va cambiando
a lo largo del tiempo,
a lo largo de tu vida,
y dependiendo de cuántas personas
quieras mantener al lado.

¿CUÁL ES TU MAYOR MIEDO?
ESE DE AHÍ

Sobre afrontar miedos,
conseguir objetivos
y ganar batallas.



MUCHAS VECES
PARA LLEGAR A UN LUGAR
TAMBIÉN TIENES QUE PASAR POR OTRO

Esos dilemas que sabes que están ahí.
Y que no sabes bien cómo resolver.
O si lo harán algún día.

A VECES PIENSO QUE AVANZAR HACIA UN SITIO ES ALEJARTE DE OTRO

No siempre está en tu mano.

Pero algunas veces es así de sencillo.

ACOJONARSE
DESCOJONARSE

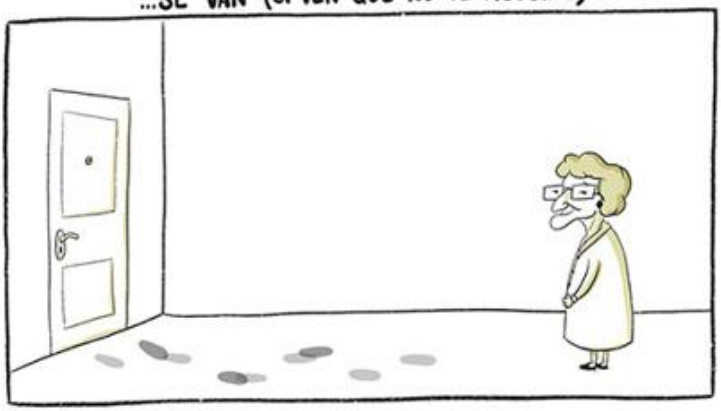
Salir de la zona de confort continuamente como hobby.

UN CLARO ACTO
DE VALENTÍA ES
DEJAR ATRÁS
LO MALO CONOCIDO
Y APOSTAR POR
LO BUENO POR CONOCER

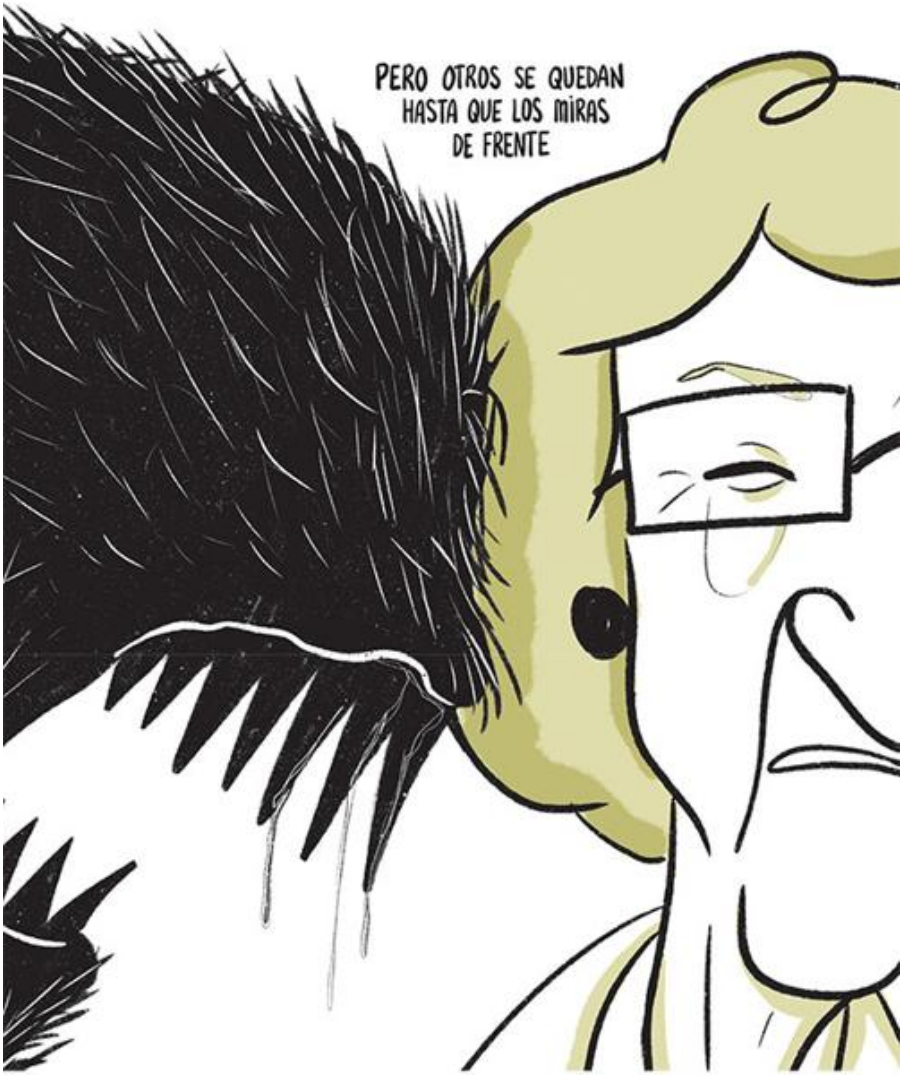
El «*learning by doing*»
(aprendizaje mediante la práctica).

ALGUNOS MIEDOS IGUAL QUE LLEGAN...

...SE VAN (SI VEN QUE NO TE ASUSTAS)



Y algunas prácticas suspensas.


PERO OTROS SE QUEDAN
HASTA QUE LOS MIRAS
DE FRENTE

¿Caducará esto en algún momento?

QUÉ MIEDO
QUE AÚN TENGAMOS QUE DEMOSTRAR
QUE SOBRAN HUEVOS,
¡NO PEZONES!

Sumar palabras complicadas
para obtener resultados simples.

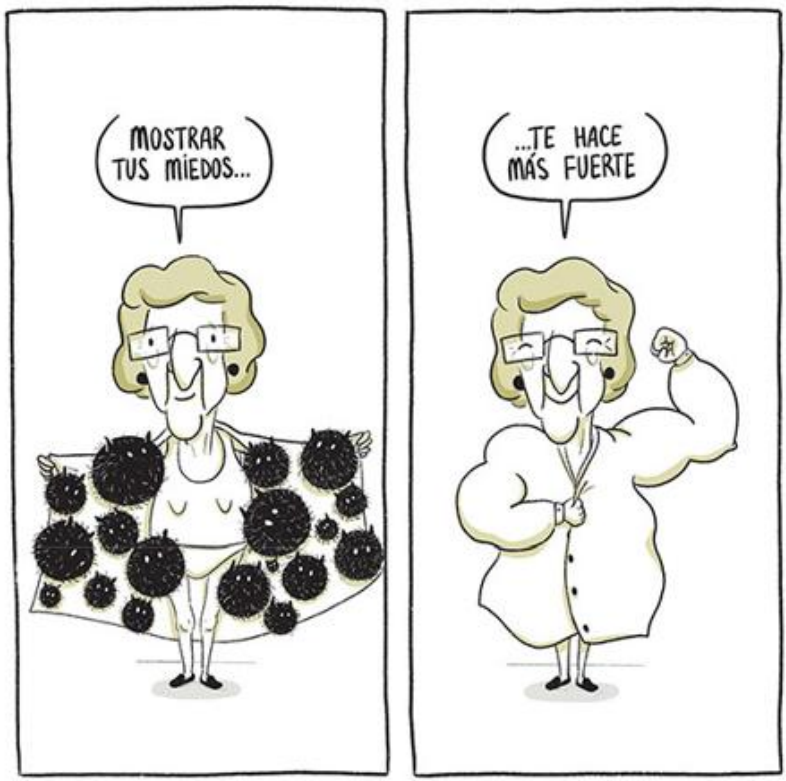
...Y ME DICE QUE
YA NO ES FELIZ CON ÉL.
Y YO LE DIGO
QUE LO DEJE
A VECES HAY QUE
HACER COSAS COMPLICADAS
PARA QUE LA VIDA
SE VUELVA SENCILLA

Y entonces aceptas el cambio
y el desorden se coloca de nuevo.

A VECES SALES DE LA ZONA DE CONFORT...

...Y ENTONCES TE DAS CUENTA DE QUE REALMENTE NO TENÍAS NINGÚN CONFORT

¿La vulnerabilidad nace o se hace?


MOSTRAR TUS MIEDOS...
...TE HACE MÁS FUERTE

Tan común como respirar.

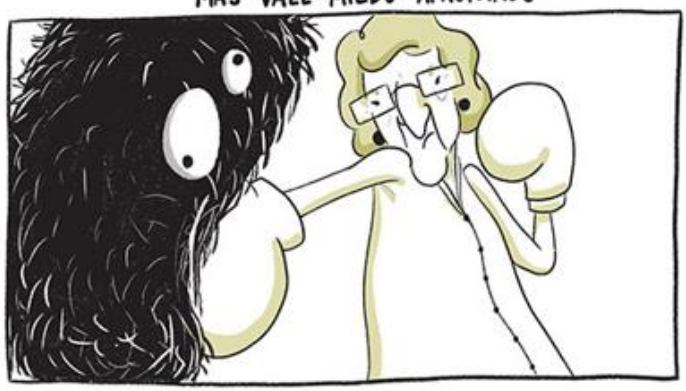
¿CUÁNTOS
ESCENARIOS CATASTROFISTAS
DE LOS QUE HAS IMAGINADO
HAN PASADO
REALMENTE?

A veces es necesario comparar
para saber si sales ganando.

ES NECESARIO
ENFRENTARTE A TUS MIEDOS
PARA SABER
CÓMO SON DE GRANDES

La valentía va de ganas.
No de superhéroes.

MÁS VALE MIEDO AFRONTADO



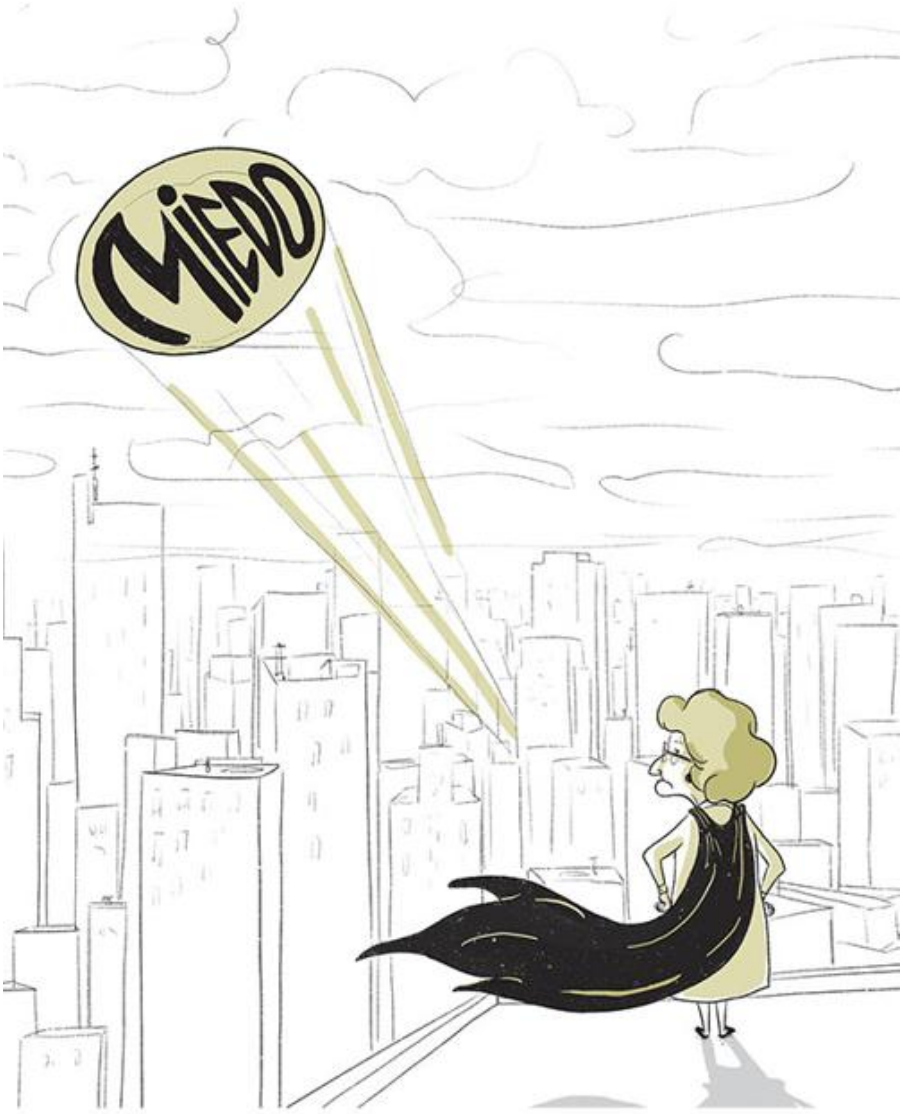
QUE CIENTO ACECHANDO

Cuando la elección es fácil.

ACOJONARSE
DESCOJONARSE

Lo bueno de estar atenta a las señales

es que no se pasan por alto los pequeños detalles.


MIEDO

Vivimos con un miedo constante a perder el tiempo.

A dejar pasar oportunidades.

A no ser productivos. A no dejar un legado.

Miedo a no aprovechar el momento.

Miedo a que un día te toque esa «otra lotería» y ya sea tarde.

Miedo a echar la vista atrás y arrepentirse.

Tiempo

¿Cuánto tiempo del que estamos aquí estamos realmente aquí?

Perdemos muchas cosas. Perdemos las llaves, el móvil, ¡la cabeza! Perdemos las ganas, el tíquet regalo de ese jersey que no nos queda bien, perdemos muchas cosas incluso a lo largo del día. Perdemos el tiempo. Perdemos mucho el tiempo sin saber bien cómo de caro nos sale. Y sinceramente creo que sale mucho más caro que volver a comprar un móvil o no poder devolver el jersey. Perdemos un tiempo que se queda en pasado y que ya no puedes ir a cambiar por un poquito de presente, aunque encuentres el tíquet.

El suelo que pisamos no es fijo. No está quieto. No permanece bajo nosotros inmóvil. Se desgasta, muta, cambia sin parar llevándonos aun futuro que nunca veremos, en el que siempre estaremos presentes. Presentes. ¿Acaso lo estamos? Tenemos una vida que ha desarrollado una adicción exagerada e insana a la velocidad. Ansiamos un futuro que hemos construido en nuestro imaginario. Nos movemos por objetivos muchas veces irreales, cargados de supuesta perfección, de superación impuesta por la sociedad, porque eso otorga caché. Llegar a ser. Conseguir. Triunfar. Tener.

Hay otras veces que, por el contrario, la nostalgia nos hace recluirnos en un pasado idealizado. Y en esta otra realidad vivimos echando de menos constantemente, recordando, manteniendo esperanzas, contando anécdotas, sufriendo duelos y decepciones. De repente somos conscientes de que el tiempo pasa y comenzamos a añorar momentos anteriores. Como si por el hecho de serlo, fuesen mejores (¿todo tiempo pasado fue mejor?). La nostalgia traiciona la memoria y los recuerdos transforman lo que fue en unos pocos momentos perfectos, obviando todos los defectuosos. Los añoramos sin cesar y

nos cuesta pensar en futuro.

¿Cuántas veces echarías el tiempo hacia atrás? ¿Y hasta cuándo? Seguro que hay algún momento que te encantaría volver a vivir. Volver a disfrutar. Exprimir. Guardar cada segundo. A todos nos pasa, seguro que no eres la única persona que lee estas líneas y piensa sin querer en algún instante concreto al que le gustaría regresar.

Y es que lo ideal sería construirnos entre el pasado y el futuro, claro. Abrazando los miedos que creemos que vendrán y meciendo las cicatrices curadas. Perdiendo el pavor al paso del tiempo, a envejecer, a llenarnos de arrugas y acabar siendo invisibles en una sociedad enfocada a las nuevas generaciones. Lo ideal sería un tiempo que no hay que estar aprovechando y en el que no hay que estar produciendo constantemente, que no reste valor social al mostrar la edad, al aparentar los años que tenemos y donde envejecer con alegría, sin miedo y con solidaridad intergeneracional.

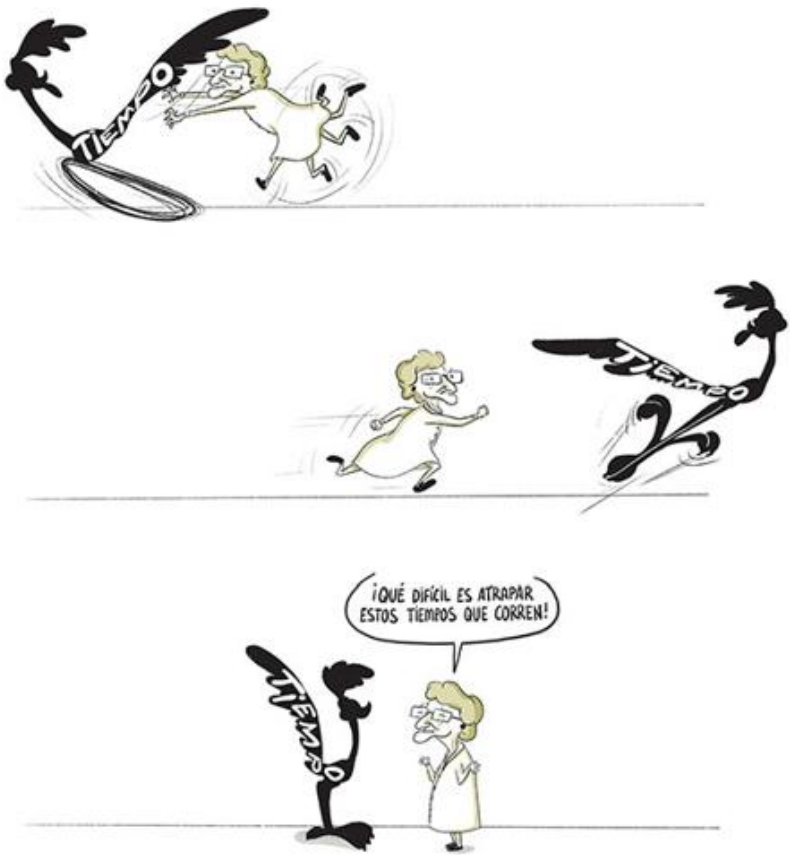
Cumplir años y notar cómo pasa el tiempo es necesario para saber que has vivido y que estás viviendo. El tiempo de nuestra propia historia: una gran recopilación de acontecimientos, recuerdos, hechos, fechas, nostalgias y esperanzas.

Siempre pensamos que tendremos tiempo.

Y, de repente, aparece THE END en la pantalla.

¿QUIÉN SERÍA EL PRIMERO QUE SE CREYÓ ESO DE QUE ERA MEJOR GANAR DINERO QUE GANAR TIEMPO?
1927

Una gran muestra de respeto es dejarlo en paz.


TIEMPO
TIEMPO
¡QUÉ DIFÍCIL ES ATRAPAR ESTOS TIEMPOS QUE CORREN!
TIEMPO

Esa sensación de rapidez.

De darse cuenta de lo mal que estás usando el presente.

RECUERDO
CUANDO PENSABA EN
EL FUTURO Y
ME DOY CUENTA DE QUE
YA ES PASADO

Me encantaría que existiera el verbo «nostalgiar»

y así poder decir «me nostalgio».

A VECES
ME ECHO DE MENOS

Encontrar el equilibrio

entre un cuerpo activo pero con arrugas,

una experiencia grande en algunas cosas y pequeña en otras

y una energía que decrece pero unas ganas que continúan.

NADIE NOS AVISA
DE QUE ENVEJECE EL CUERPO,
PERO NO EL ALMA

ESTE ES EL FUTURO DEL QUE TE HABLABA
LA VERDAD ES QUE NO LO VEO NADA CLARO

¡Qué apuro no darse cuenta!

PENSAMOS TANTO EN EL PASADO Y PLANEAMOS TANTO EL FUTURO QUE, A VECES, SOMOS FELICES EN EL PRESENTE Y NO LO SABEMOS

Tiempo en almíbar.

QUÉ PÉRDIDA DE TIEMPO
LLEGAR A MAÑANA
PENSANDO EN AYER

Tomarse un tiempo.

Tiempo muerto.

Parar el tiempo.

Pedir un tiempo.

Tiempo al tiempo.

Como si pudiésemos pedir.

Como parar un cumpleaños.

Momentos en los que consideras que
la capacidad para el olvido
es un gran tratamiento para el dolor.

EL TIEMPO
SOLO CURA ALGUNAS HERIDAS.
OTRAS SE QUEDAN SUPURANDO
PARA SIEMPRE

De mayor quiero ser.

¿CUÁNTO TIEMPO
HACE QUE NO
RECUERDAS LO
QUE QUERÍAS SER
DE MAYOR?

Es fácil acostumbrarse a las malas costumbres.
De vez en cuando debería ser obligatorio
cuestionarnos la vida.
Sin presión por la revolución.
Más bien por evolución.

LA MAYORÍA DE LOS PROBLEMAS
NO SE SOLUCIONAN LAMENTÁNDONOS DEL PASADO,
SINO ARREGLANDO EL PRESENTE

¿Cómo es posible que aún no hayamos entendido

que nunca ganaremos esta carrera de fondo

contra la edad?

No querer envejecer es como querer que

lo que ocurrió no hubiera ocurrido.

Que la batería del móvil te dure más de un día.

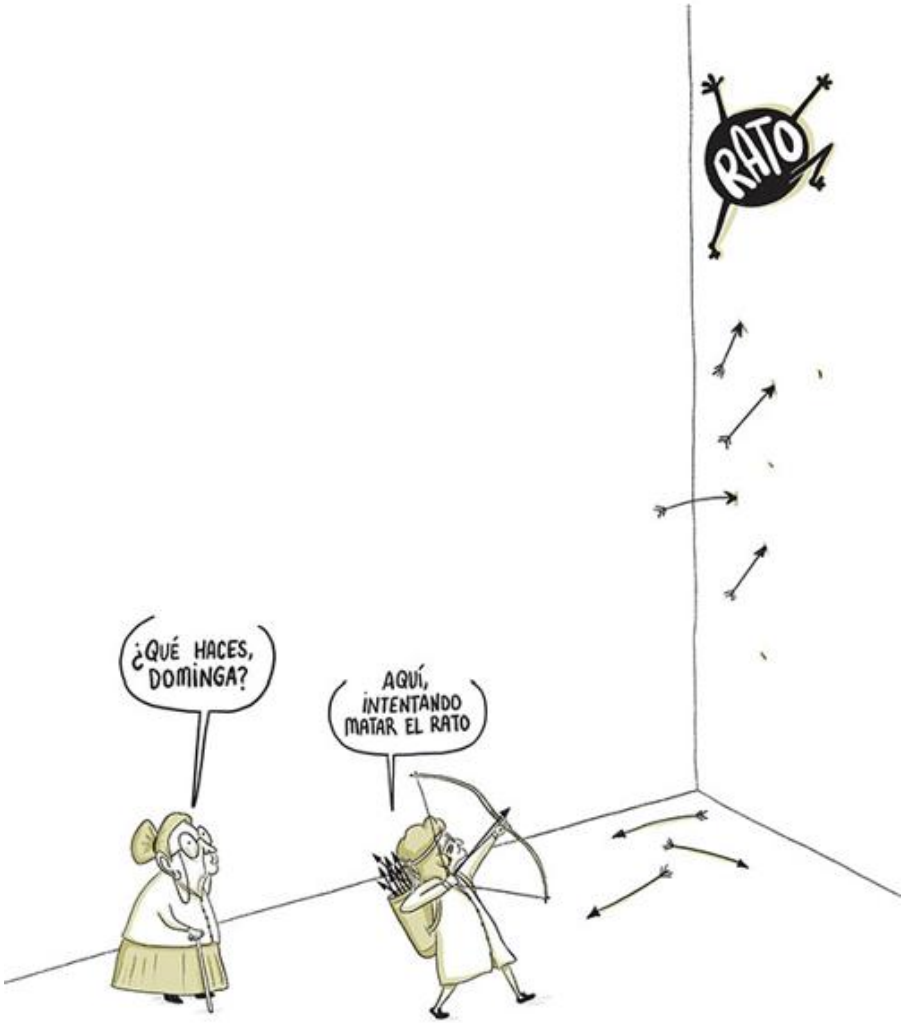
Estornudar con los ojos abiertos.

...“PRODUCTOS ANTIENVEJECIMIENTO,” DICEN. PERO ¿CÓMO SE PARA EL ENVEJECIMIENTO?
PUES NO SÉ... ¿MURIENDO?

Lo previsible nunca será interesante.

CLARAMENTE
ESTO DEL HORÓSCOPO
ESTÁ ESCRITO EN FUTURO
IMPERFECTO DEL SUBJETIVO

El aburrimiento apremia
cuando el tiempo pasa
en dosis homeopáticas.

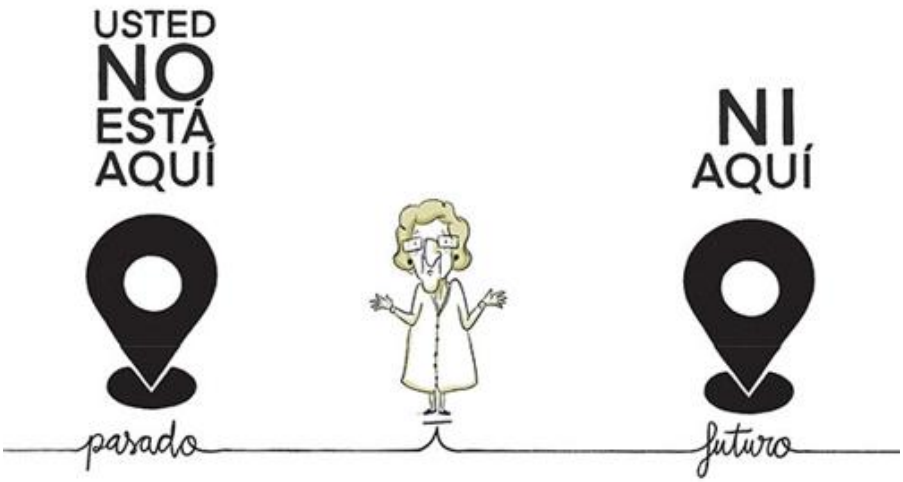

RATO
¿QUÉ HACES, DOMINGA?
AQUÍ, INTENTANDO MATAR EL RATO

Recordar es como observar
por la mirilla de una puerta llamada tiempo
algo pequeño, deformado y borroso.
Y hacerlo movida por el misterio
y la quietud por saber quién es
esa desconocida del otro lado,
que eres tú.

CONSTRUIMOS
EL PASADO
QUE QUEREMOS
EN BASE A
LOS RECUERDOS
QUE GUARDAMOS

El saber estar es una cosa.

El saber dónde estás es otra.


USTED
NO
ESTÁ
AQUÍ
NI
AQUÍ
pasado
futuro

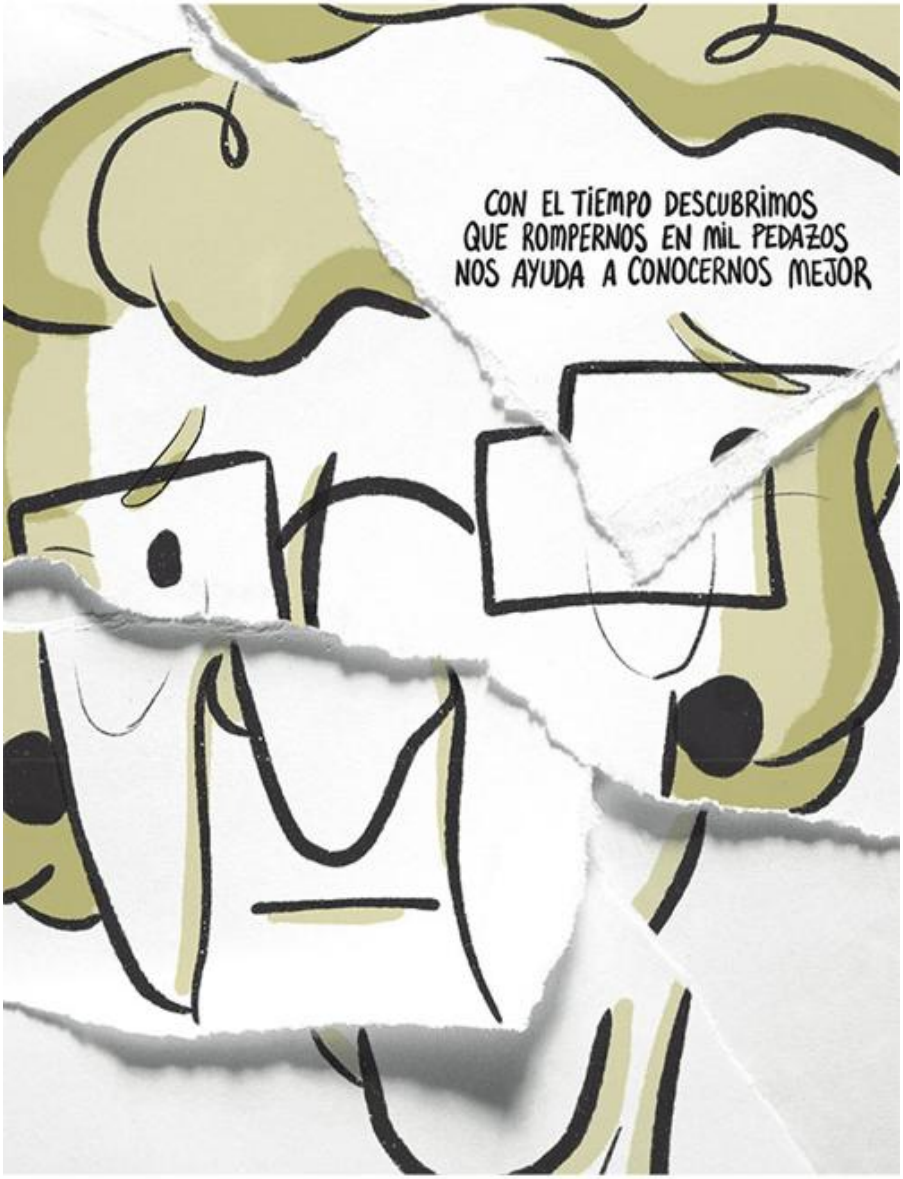
Una vida llena de cambios que aparecen sin apenas darnos cuenta, como nos sorprende una cana nueva o el traspaso del bar de la esquina por jubilación.

Me está
costando toda
la vida poner
cosas en mi
biografía

Y, normalmente, siempre nos hace falta
incluso más tiempo para reconocernos.
A veces es difícil simplificar lo complejo.

LA DISTANCIA ENTRE
QUIÉN ERA ANTES Y
QUIÉN SOY AHORA
ES EL TIEMPO

Esas pequeñas roturas
que dejan pasar la luz.


CON EL TIEMPO DESCUBRIMOS
QUE ROMPERNOS EN MIL PEDAZOS
NOS AYUDA A CONOCERNOS MEJOR

Tengo sueños sencillos.

MENUDAS CASAS ESTÁN CONSTRUYENDO ALLÍ, CON PISCINA, JARDÍN Y 5 HABITACIONES
PREFIERO UNA CASA MÁS PEQUEÑA, PERO CON VISTAS AL FUTURO

La importancia de abrir los ojos
aunque todo esté oscuro.

ANTES SE LLEVABA ESO DE OBEDECER. Y CLARO, ACABABAS CEDIENDO A COSAS IMPENSABLES
PUES MENOS MAL QUE AHORA NO ES ANTES

La memoria es el eco del tiempo.

La memoria.

La memor.

La mem.

La m.

L.

RECUERDO,
LUEGO EXISTÍ

Desin*vivirse*.

PERDEMOS LA VERGÜENZA CON EL PASO DE LOS AÑOS
...O CON UN PAR DE VINOS

Las oportunidades nos hacen salir.
La vergüenza nos hace volver a entrar.

ES MÁS DIVERTIDO PERDER LA VERGÜENZA QUE PERDER UNA OPORTUNIDAD

Paciencia recompensada.

¿Cómo va la vida, Dominga?
Va poco a poco resolviéndome todas mis dudas

Llega un momento en el que
todo importa tres pimientos.

CON EL PASO DE LOS AÑOS, LO QUE PIERDES EN JUVENTUD LO GANAS EN AUTOESTIMA

Como beberse las vitaminas a tiempo
antes de que se vayan.

LAS GANAS
EL TIEMPO
TODO LO CURAN

Deseo:
Una sociedad donde felizmente peinar canas,
lucir arrugas y cumplir años sin complejos.

TODO ESTO QUE VES AQUÍ NO SON ARRUGAS. SON RECUERDOS DE TODO AQUELLO POR LO QUE REÍ

Entre

un antes y un después.

Hay momentos en los que siento felicidad, pero nunca es completa. Siempre falta algo, aunque sea algo pequeñísimo. También es una forma de agarrarme un poquito a la melancolía, a la nostalgia y así no estar al cien por cien. Tampoco me gusta estar triste del todo, siempre encuentro un *casi*en mi casi nublado. Incluso, una puede estar feliz y triste al mismo tiempo. Ya hablamos antes sobre lo que era vivir siendo equilibrista.

Robert Frost afirma que la felicidad compensa en altura lo que le falta en longitud, y creo que no hay mayor verdad. La felicidad es puntual, dura un ratito y, a veces, incluso somos felices y no lo sabemos. Nunca será algo que permanezca en el tiempo, sino más bien como unas torrijas recién hechas.

Y te cuento esto porque ahora mismo, en este preciso momento en el que veo que has llegado a leer estas últimas líneas, puedo decir que siento felicidad. Felicidad y gratitud por que me hayas acompañado a través de este libro y por conseguir que no hable tan sola. Porque no siempre es fácil darse a una misma la razón. Es mucho más enriquecedor compartir conclusiones. Y es que todo el tiempo sacamos conclusiones sobre cosas de las que casi no sabemos nada. Aquí, entre estas viñetas y textos, estás encontrando mi propio ejemplo. Cuando uno habla con otra persona, los sesgos del pensamiento se vuelven evidentes y el otro nos ofrece una visión de las cosas que no habíamos tenido en cuenta, por lo que nuestra visión se enriquece.

Espero con ilusión tu opinión sobre estos tres grandes temas que condicionan nuestra forma de estar en este mundo: soledad, miedo y tiempo. Yo, finalmente, puedo decir que he comprendido que un poco

de miedo nos insta a actuar, un poco de tiempo nos ayuda a relajarnos y un poco de soledad nos da la oportunidad de conocernos. Pero solo un poco, nunca con más peso en un lado que en otro de la balanza, porque lo difícil es mantenerse en equilibrio.

GRACIAS
¿POR QUÉ?
POR ESTAR

ELISABETH JUSTICIA: Ilustradora y diseñadora gráfica con pequeñas inclusiones en el mundo de la animación.

Tras licenciarme en Bellas Artes por la Universidad Politécnica de Valencia y finalizar el máster en Producción Artística, me adentré en el mundo de la ilustración tradicional y digital. Desde 2010 he expuesto en diferentes lugares de Alicante, Valencia y Barcelona.

En 2012 publiqué «El secreto de las piedras blandas», cuento que ganó el premio M. Remedios Guillén al mejor libro editado. Mi última publicación ha sido «Mamá, ¿adónde vamos cuando nos morimos?». Un cuento que salió a la venta en 2021, enfocado al público infantil, que trata el tema de la muerte con delicadeza pero sin tabúes ni traumas.

Dentro del mundo de la animación, mi cortometraje «Los puntos suspensivos te delatan», fue proyectado en el Bang Festival 2014 de Barcelona donde ganó el primer premio al mejor video cultural. En 2015 estuve trabajando en un proyecto documental para «The European Journalism Centre (EJC)» que fue publicado durante ese año en «El País». Estos y otros proyectos se han proyectado en festivales como Animadrid (Madrid), Animamundi (Río de Janeiro), Bogoshorts (Bogotá), Animac (Lleida) y NonStop Festival (Barcelona).

Posteriormente también desarrollo mi trabajo en el mundo del diseño gráfico tanto online como offline para diferentes clientes (*branding*, editorial, cartelería, web, UI/UX, y todo tipo de piezas comunicativas).